En langue Française

Edition La Plume

Gratins
Samira
2

Réussite et Garantie 100% Etape par Etape







31, Rue Ouazène Mohamed
Bordj El Kiffan - Alger - Algérie
Tél/fax : 021 21 11 93 - 021 20 33 99



Gratin de courgettes

• 3 à 4 courgettes	• 2 pincées de noix de muscade	• Beurre
• 3 œufs	• 1 c. à s. de persil	• Gros sel
• 10 cl de crème fraîche	• 100 g de parmesan râpé	• Sel et poivre noir

1. Préparer les ingrédients.

2. Laver, essuyer et râper les courgettes, les disposer dans une soupière, saupoudrer de gros sel. Laisser dégorger 15 mn et bien éponger.

3. Dans un bol battre les œufs avec une pincée de sel, le poivre, la crème fraîche et la noix de muscade.

4. Vérifier l'égouttage des courgettes et les mélanger avec la préparation des œufs.

5. Ajouter le persil et la moitié du parmesan râpé et verser le mélange dans un plat beurré.

6. Saupoudrer avec le reste du fromage puis enfourner pendant 15 mn à 180°C jusqu'à dorure.



Tagliatelles aux escalopes de dinde

• 1 paquet de tagliatelles	• 50 g de fromage blanc	• Sel et poivre
• 3 tranches d'escalope de dinde	• 3 tranches de poulet fumé	• Herbes de Provence
• 20 cl de crème fraîche	• 1 c. à s de moutarde	• Beurre
• 1 petite boîte de champignons	• 80 g de parmesan râpé	

1. Dans une marmite, faire bouillir les tagliatelles dans de l'eau salée avec du beurre, laisser cuire pendant 8 mn puis égoutter et rincer à l'eau fraîche.

2. Dans une poêle beurrée, mettre les escalopes, saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de provence. Laisser dorer.

3. Dans la même poêle faire revenir les champignons pendant 5 mn. Couper les escalopes en petites lamelles et le poulet fumé en carrés. Les ajouter aux champignons.

4. Ajouter la moutarde, le fromage blanc et la crème fraîche.

5. Dès les premières bulles éteindre et mélanger avec les tagliatelles.

6. Mettre dans un plat allant au four, parsemer de parmesan râpé et enfourner jusqu'à dorure.



Gratin d'escalopes aux champignons

- 4 tranches d'escalopes de dinde
- 1 boîte de champignons
- Sauce béchamel (voir préparation page 64)
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de fromage rouge râpé
- 20 g de beurre
- Sel et poivre
- Herbes de Provence



1. Préparer les ingrédients.
2. Saler et poivrer les escalopes et saupoudrer d'herbes de provence. Cuire jusqu'à dorure et laisser à part.
3. Préparer une béchamel pas trop épaisse (voir p. 64)
4. Dans la même poêle faire revenir les champignons pendant 5 mn.
5. Ajouter à la béchamel les lanières d'escalopes, les champignons et la moitié des fromages.
6. Mettre ce mélange dans un moule beurré allant au four, parsemer de fromage et enfourner jusqu'à dorure.



Artichauts gratinés aux champignons

- 3 artichauts
- 1 boîte de champignons de paris
- 1 gros oignon râpé
- 1 gousse d'ail
- 40 g de beurre
- 1 verre de crème fraîche liquide
- 60 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

1. Préparer les ingrédients.

2. Laver les artichauts et les faire cuire 30 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les laisser tiédir puis retirer les feuilles. Réserver.

3. Dans une poêle faire fondre le beurre mettre l'oignon et l'ail râpé, ajouter les champignons. Saler, poivrer et laisser cuire 10 mn à feu moyen.

4. Farcir chaque fond d'artichaut de cette préparation.

5. Les disposer dans un plat à gratin puis napper de crème fraîche.

6. Parsemer de parmesan râpé et mettre dans un four chauffé (th.6) pendant 15 mn.



Gratin au chou fleur

- 1 kg de chou fleur
- 30 g de beurre
- 50 g de fromage rouge râpé
- 50 g de chapelure

- **Sauce béchamel :**
- 40 g de beurre
- 30 g de farine
- 40 cl de lait

- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de gruyère râpé
- Sel, poivre et noix de muscade

1. Préparer les ingrédients.

2. Détailler le chou fleur en gros bouquets, les laver dans une eau vinaigrée, égoutter puis les cuire dans une eau bouillante et salée pendant 15 mn. Egoutter.

3. **Préparer la sauce béchamel :** réaliser un roux blanc (faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine en une seule fois). Bien mélanger au fouet et cuire quelques minutes à feu modéré (ne pas faire brunir le roux blanc) et laisser tiédir.

4. Porter le lait à ébullition et le verser sur le roux blanc fouetter jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Saler, poivrer et saupoudrer de noix de muscade.

5. Hors feu incorporer les jaunes d'œufs un à un puis le gruyère râpé.

6. Dans un plat à gratin beurré disposer les bouquets de chou fleur.

7. Napper de béchamel encore tiède et bien étaler.

8. Saupoudrer généreusement de chapelure.

9. Parsemer de fromage rouge râpé et enfourner jusqu'à dorure.





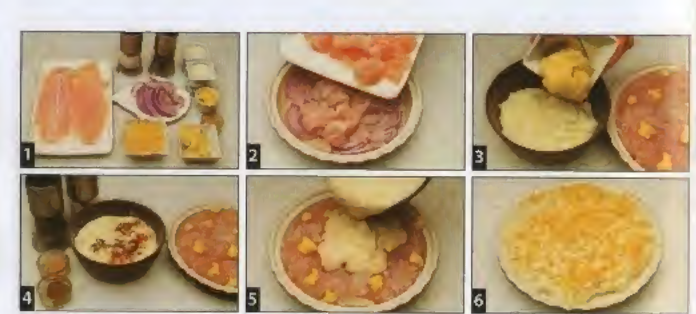




Filets de poisson sauce yaourt

• 500 g de chair de poisson blanc	• 40 g de fromage blanc	• 1 oignon coupé en rondelles
• 2 pots de yaourt nature	• ½ c. à c de cumin	• Sel et poivre
• 80 g de fromage râpé	• 1 c. à s de beurre	• ½ c. à c. de gingembre

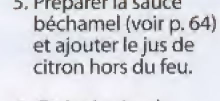
1. Préparer les ingrédients.
2. Disposer les rondelles d'oignon dans un moule à gratin beurré. Couper la chair des poissons en cubes de taille moyenne et mettre sur l'oignon, disposer dessus des noisettes de beurre.
3. Dans un récipient mélanger le yaourt nature et le fromage blanc.
4. Ajouter le sel, le poivre, le cumin et le gingembre.
5. Napper le poisson de ce mélange.
6. Parsemer de fromage râpé et enfourner à 180° pendant 30 mn.



Gratin d'artichauts à la viande hachée

- 500 g de fonds d'artichauts
- 300 g de viande hachée
- 25 g de chapelure
- 3 c. à s d'huile
- 1 gros oignon haché
- 3 gousses d'ail écrasées
- Sauce béchamel (voir p.64)
- 1 c. à s de jus de citron
- 50 g de fromage parmesan râpé
- 3 c. à s de persil haché
- Sel et poivre

1. Préparer les ingrédients.
2. Couper chaque fond d'artichaut en quatre puis répartir les morceaux de manière égale dans un plat à gratin beurré.
3. Dans une poêle chauffer l'huile ajouter l'oignon et cuire 3 à 4 mn.
4. Ajouter l'ail, la viande hachée, le sel et le poivre. Laisser cuire.



5. Préparer la sauce béchamel (voir p. 64) et ajouter le jus de citron hors du feu.
6. Etaler la viande hachée sur les fonds d'artichaut.
7. Verser la sauce béchamel uniformément sur le mélange de viande hachée.
8. Dans un petit bol mélanger le parmesan, le persil et la chapelure.
9. Saupoudrer ce mélanger uniformément sur la béchamel et cuire au four à 180° pendant 25 mn.





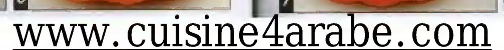












Roulades de dinde au four

- 3 fines tranches d'escalopes de dinde
- 500 g de viande hachée
- 1 c. à s. de persil
- 1 c. à s. de coriandre
- 1 c. à c. de cumin
- Sel et poivre
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s de jus de citron
- 3 c. à s de beurre
- La sauce :
- 1 c. à s. et ½ de moutarde
- 20 cl de crème fraîche
- 40 g de fromage blanc
- 60 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

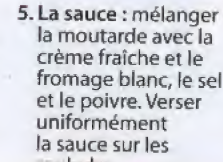
1. Préparer les ingrédients.

2. Dans un récipient mélanger la viande hachée avec le persil, la coriandre, le cumin, le sel, le poivre, l'ail et le jus de citron.

3. Confectionner des boulettes de viande hachée et réserver. Saler et poivrer les escalopes et les couper en tranches de 15 cm × 3 cm.

4. Disposer une bandelette d'escalope et la rouler autour des boulettes de viande hachée puis les disposer dans un moule beurré et disposer dessus des morceaux de beurre.

5. **La sauce :** mélanger la moutarde avec la crème fraîche et le fromage blanc, le sel et le poivre. Verser uniformément la sauce sur les roulades.



6. Saupoudrer de parmesan râpé. Faire cuire au four pendant 30 mn à 180°.

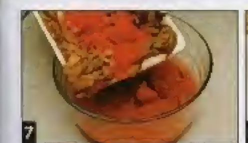


Gratin de légumes grillés

- 2 tomates
- 3 poivrons verts
- 2 aubergines
- 400 g de morceaux de viande de bœuf coupés en cubes
- Fromage râpé
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- 1 tomate râpée
- 4 œufs
- ⅓ verre d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 3 c. à s. de chapelure
- 1 gros oignon râpé
- Curcuma
- Safran
- Piment doux
- Sel et poivre

1. Préparer les ingrédients.
2. Griller les légumes au four, enlever la chair sans les rincer et découper en lamelles.
3. Dans une soupière mettre les morceaux de viande, l'oignon, le curcuma, le safran, le piment doux, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
4. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur quelques minutes.
5. Dans une marmite mettre tous les ingrédients de la viande, ajouter la tomate râpée, le concentré de tomate. Remuer constamment pendant 10 mn et verser un grand verre d'eau et faire cuire à couvert pendant 30 mn.
6. Dans un bol casser les œufs, incorporer le sel, le poivre et la levure chimique.
7. Dans un récipient disposer la viande et les légumes grillées.
8. Ajouter la chapelure et les œufs, bien mélanger le tout.
9. Verser ce mélange dans un plat à gratin beurré, saupoudrer de fromage râpé et faire cuire au four à 180° pendant 20 mn.





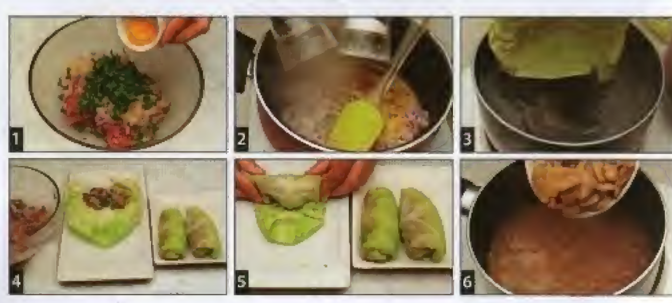




Gratin de chou farci à la viande hachée

- 1 tête de chou
- 400 g de viande hachée
- 2 oignons râpés
- 1 verre de riz étuvé
- 1 bouquet de persil ciselé
- 1 jaune d'œuf
- 1 boite de champignons
- 2 c. à s de crème fraîche
- 40 g de beurre
- 30 g de fromage blanc
- sel et poivre
- 1 pincée de cannelle

1. Dans un récipient mélanger l'oignon, la viande hachée, le riz, le persil, le fromage blanc, le jaune d'œuf, le sel, le poivre et la cannelle. Bien mélanger et réserver.
2. Dans une marmite mettre 1 c. à soupe de beurre, l'oignon râpé, le sel, le poivre et la cannelle. Faire revenir pendant 2 mn puis verser un gros verre d'eau et laisser mijoter.
3. Dans une casserole d'eau bouillante, tremper les feuilles de chou une par une pendant 1 mn.
4. Mettre une feuille de chou sur une assiette et mettre un peu de farce dessus.
5. Plier les deux côtés vers le centre, bien fermer puis enrouler.
6. Une fois la sauce prête incorporer les champignons.
7. Ajouter les roulades de chou et laisser cuire pendant 20 mn.
8. Mettre les roulades dans un plat à gratin, réserver la sauce, ajouter la crème fraîche et napper les roulades.
9. Parsemer de fromage râpé et faire gratiner pendant 15 minutes.









Gratin de chou fleur façon Parmentier

• 1 tête de chou fleur	• Sauce béchamel (voir p. 64)	• 100 g de fromage râpé
• 1 boîte de camembert	• 1 verre de crème fraîche liquide	• Sel et poivre
• 500 g de viande hachée	• 20 g de beurre	• Coriandre moulue
• 1 oignon râpé		

1. Préparer les ingrédients.
2. Détailler le chou fleur en bouquets, laver avec l'eau vinaigrée et mettre dans une marmite d'eau salée. Egoutter.
3. Dans une casserole mettre un peu de beurre, l'oignon râpé, la viande hachée, le sel, le poivre et la coriandre. Faire revenir jusqu'à cuisson.
4. Préparer la sauce béchamel (voir p. 64)
5. Dans une soupière écraser grossièrement le chou fleur avec une fourchette puis ajouter la béchamel.
6. Incorporer la crème fraîche, le camembert et la moitié du fromage râpé.
7. Dans un moule à gratin beurré mettre la moitié du mélange du chou fleur, étaler dessus le mélange de viande hachée.
8. Napper avec le reste du mélange de chou fleur.
9. Saupoudrer dessus la moitié du fromage râpé et gratiner au four pendant 15 mn à 180°.









Gratin dauphinois

- 1 kg de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 grand verre de lait
- 1 œuf
- 100 g de gruyère râpé
- 30 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche légère
- Sel et poivre noir
- Noix de muscade
- Cannelle

1. Préparer les ingrédients et faire chauffer le four à 160°.

2. Eplucher, nettoyer et couper les pommes de terre en fines tranches à l'aide d'un couteau ou une râpe.

3. Hacher l'ail, le mettre dans un bol de lait avec l'oeuf battu.

4. Assaisonner fortement avec le sel, le poivre, la cannelle et la noix de muscade. Incorporer la crème fraîche et bien mélanger.

5. Beurrer légèrement un plat à four, disposer deux ou trois couches de tranches de pommes de terre (le gratin dauphinois ne doit pas être épais). Verser sur les pommes de terre le mélange de lait de façon à ce que les pommes de terre baignent.

6. Saupoudrer de gruyère et poser des noix de beurre. Faire cuire 30 à 45 mn puis passer à 230° pour gratiner en fin de cuisson.



Gratin d'épinards et pommes de terre

• 3 bottes d'épinards	• 150 g de viande hachée	• 30.g de fromage blanc
• 2 grandes pommes de terre	• 20 g de beurre	• 80 g de gruyère râpé
• 2 c. à s. de crème fraîche	• 3 gousses d'ail	• Sel et poivre noir



1. Préparer les ingrédients. Couper les pommes de terre en lamelles, frire et réserver.
2. Dans une poêle mettre du beurre, la viande hachée, le sel et le poivre noir. D'autre part, bien laver les épinards, couper et cuire à la vapeur puis les mettre dans une poêle avec le beurre, l'ail et le poivre noir. Faire revenir pendant 10 mn puis ajouter le fromage blanc et la moitié du gruyère.
3. Ajouter la viande hachée, mélanger puis ajouter la crème fraîche.
4. Dés première ébullition éteindre.
5. Dans un plat à four mettre les pommes de terre frites puis le mélange d'épinards.
6. Saupoudrer avec le reste du gruyère et enfourner jusqu'à dorure.



Gratin d'aubergine à la sauce bolognaise

- 2 aubergines
- 250 g de viande hachée
- 2 tomates bien mûres
- 1 petit oignon
- 1 tête d'ail
- Sauce béchamel (voir p. 64)
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. de tomate concentrée
- Thym et laurier
- 20 cl d'huile
- 100 g de gruyère râpé
- Sel et poivre noir
- Poivre rouge
- Cumin

1. Préparer les ingrédients. Laver les aubergines, mettre dans un couscoussier, saupoudrer de gros sel et laisser dégorger pendant 30 mn.
2. Dans une marmite huilée faire revenir l'oignon et l'ail hachés, saler, épicer et faire revenir pendant 10 mn.
3. Ajouter les tomates râpées, le thym, le laurier, la tomate concentrée et mouiller avec un verre d'eau. Dés ébullition ajouter la viande hachée et laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Préparer la sauce béchamel (voir p.64)
4. Frire les rondelles d'aubergines des deux côtés puis mettre sur du papier absorbant. Dans un plat à four mettre les aubergines. Saupoudrer de chapelure, mettre dessus la béchamel bien étaler, verser dessus la sauce bolognaise et saupoudrer de gruyère.
5. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
6. Finir avec la sauce bolognaise et le gruyère. Enfourner jusqu'à dorure.



Gratin de viande hachée façon Tunisien

- 350 g de viande hachée
- 2 c. à s. de chapelure
- 3 œufs battus
- 1 oignon râpé
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 petite pomme de terre râpée
- 1 courgette râpée
- 1 carotte râpée
- 50 g de fromage blanc
- 80 g de gruyère râpé
- 1 c. à c. de levure chimique
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 20 g de beurre
- Sel et poivre noir
- Coriandre moulue
- Herbes de Provence en poudre
- Paprika

1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une terrine mettre la viande hachée, l'oignon, l'ail, les légumes hachés et la crème fraîche.
3. Ajouter le fromage blanc, le beurre, les œufs et la chapelure. Bien mélanger.
4. Saler, poivrer, ajouter la coriandre moulue, le paprika et les herbes de Provence.
5. Ajouter la levure chimique et la moitié du gruyère puis mettre ce mélange dans un moule à cake beurré.
6. Saupoudrer avec le reste du gruyère et enfourner pendant 1 heure à 160° jusqu'à dorure.



Gratin de chou-fleur au merguez

• 1 tête de chou-fleur	• 1 oignon râpé	• 10 pièces de merguez
• 2 c. à s. de beurre	• 1 c. à s. de farine	• Sel et poivre noir
• 2 gousses d'ail écrasées	• 80 g de gruyère râpé	
• 1 cube alimentaire goût veau	• Noix de muscade	

1. Couper le chou-fleur en bouquet et les cuire dans de l'eau bouillante et salée.
2. Dans une poêle mettre le beurre, l'oignon et l'ail. Saler et épicer.
3. Ajouter deux bouquets de chou-fleur cuits, la farine et le cube alimentaire dilué dans un peu d'eau.
4. Ecraser, laisser cuire puis mixer le tout. D'autre part cuire les marguez dans une poêle jusqu'à dorure.
5. Dans un plat beurré allant au four mettre les bouquets de chou-fleur et éparpiller les marguez découpés. Napper avec la sauce de chou-fleur.
6. Saupoudrer de gruyère râpé puis enfourner jusqu'à dorure.



Gratin de potiron

- 1 kg et ½ de potiron
- 1 gros oignon haché
- 1 blanc de poulet coupé en carrés
- ½ bouquet de persil coupé
- 2 c. à s. de céleri coupé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sauce béchamel (voir p. 64)
- 50 g de fromage blanc
- 80 g de gruyère râpé
- Sel et poivre noir
- Cumin
- Curry

1. Couper le potiron en petits cubes et préparer les ingrédients.

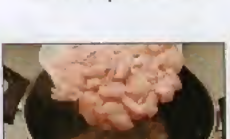
2. Dans une poêle mettre l'huile d'olive et faire revenir l'oignon haché, le blanc de poulet, le sel et les épices.

3. Ajouter les cubes de potiron, le céleri, le persil et mélanger à feu vif puis baisser le feu. Couvrir à moitié d'eau et laisser cuire environ 20 mn jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

4. Les écraser grossièrement à la fourchette et ajouter la sauce béchamel.

5. Ajouter le fromage blanc et bien mélanger. Mettre dans un plat beurré.

6. Saupoudrer de gruyère et enfourner pendant 20 mn.







Quiche au thon gratinée au four

- 1 paquet de pâte à filou
- 200 g de blanc de poulet coupé en cubes
- 100 g de thon égoutté et émietté
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- ½ bouquet de persil ciselé
- 1 petite boîte de champignons
- 1 oignon râpé
- 100 g de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 50 g de fromage blanc
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre noir

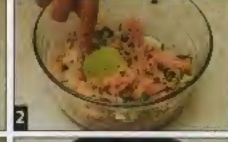
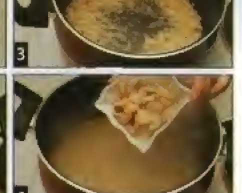
1. Dans une poêle mettre l'huile d'olive et l'oignon, faire revenir puis ajouter le poulet en cubes et assaisonner de sel et de poivre. Une fois doré ajouter les champignons et faire revenir pendant 10 mn.
2. Dans une soupière mettre le thon, les olives noires découpées, le persil, le fromage blanc et la moitié du gruyère râpé.
3. Ajouter le premier mélange du poulet, le jus de citron, la noix de muscade et la crème fraîche et bien mélanger.
4. Dans un plat à tarte beurré étaler deux feuilles de pâte à filou et les badigeonner de beurre fondu. Répéter l'opération trois fois (6 feuilles).
5. Verser le mélange sur le fond de tarte.
6. Saupoudrer avec le reste du gruyère râpé puis enfourner.



Gratin de courgettes farcies

• 1 kg de courgettes	• 1 gros oignon râpé	• 3 c. à s. de crème fraîche légère
• 150 g de viande hachée	• 1 boite de champignons	• 20 g de beurre
• 1 œuf	• 2 gousses d'ail écrasées	• 2 c. à s. d'huile
• 1 verre de riz	• 50 g de fromage blanc	• Sel et poivre
• ½ bouquet de persil ciselé	• 50 g de gruyère râpé	• Cannelle

1. Préparer les ingrédients.
2. **Préparer la farce :** dans une terrine mettre la viande hachée, l'œuf, le riz , le persil, la moitié de l'oignon râpé, l'ail, le fromage blanc, le sel, le poivre et la cannelle.
3. **La sauce :** dans une marmite mettre la moitié du beurre, l'huile et faire revenir le reste de l'oignon. Saler, poivrer et mouiller avec l'eau.
4. Laver les courgettes, les creuser et garder les chapeaux puis les remplir avec la farce.
5. Disposer les courgettes dans la sauce bouillie et mettre dessus les chapeaux (il faut que les courgettes et la sauce soient au même niveau). Laisser cuire 30 à 40 minutes.
6. Quand la sauce est réduite mettre les champignons et laisser évaporer la sauce.
7. Dans un plat beurré mettre les courgettes et un verre de sauce aux champignons.
8. Dans un bol mélanger la crème fraîche et le gruyère râpé.
9. Napper les courgettes de crème fraîche et gratiner au four.




Boulettes de dinde gratinées

- Sauce béchamel légère (voir p. 64)
- Gruyère râpé
- Olives noires

• La farce :
- 200 g de dinde hachée
- ½ bouquet de persil ciselé
- 50 g de fromage blanc
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit oignon râpé
- ½ boîte de champignons
- 1 verre de riz cuit
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- Sel, poivre noir, curry

• La sauce :
- 1 petit oignon râpé
- 2 c. à s. d'huile
- Beurre
- Sel et poivre
- ½ boite de champignons

• La panure :
- 1 blanc d'œuf
- Chapelure

1. **La farce :** dans une soupière mélanger tous les ingrédients puis former des boulettes.

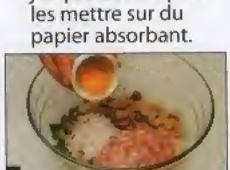
2. Les tremper dans le blanc d'œuf puis dans la chapelure.

3. Dans une poêle chauffer l'huile, frire les boulettes de dinde à feu moyen jusqu'à dorure puis les mettre sur du papier absorbant.

4. **La sauce :** dans une marmite mettre le beurre, l'huile et faire revenir l'oignon. Assaisonner et mouiller avec un verre d'eau. Remettre les boulettes dans la sauce et ajouter les champignons.

5. Préparer une sauce béchamel légère, d'autre part mettre les boulettes de dinde dans un plat allant au four, verser dessus la sauce aux champignons puis mettre sur chaque boulettes une olive noire.

6. Verser dessus la béchamel, saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner.







Gratin de pommes de terre et poivrons

• 3 pommes de terre coupées en petits carrés • 2 poivrons rouges grillés et coupés en petits carrés • 3 tranches de dinde fumée coupée en carrés	• 2 gousses d'ail • 4 œufs • 1 boîte de crème fraîche légère • Sauce béchamel (voir p. 64) • 30 g de fromage blanc	• 50 g de gruyère râpe

1. Frire les pommes de terre et les mettre dans du papier absorbant.

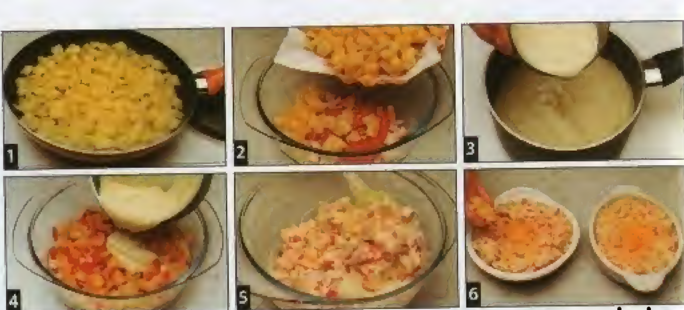
2. Dans une soupière mettre la dinde fumée, les poivrons, la moitié du gruyère râpé, le fromage blanc et l'ail. Bien mélanger.

3. Préparer la sauce béchamel, hors feu ajouter la crème fraîche légère.

4. Ajouter la sauce béchamel au premier mélange.

5. Bien mélanger et beurrer 4 moules à gratin individuels et verser le mélange dans ces moules.

6. Creuser un trou au milieu et y casser un œuf. Saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four.



Gratin de dinde fumée

- 500 g de pommes de terre
- 6 tranches de dinde fumée
- 1 petite boîte de champignons
- 3 portions de fromage
- 1 verre de crème fraîche
- 3 gousses d'ail écrasées
- ½ bouquet de persil
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre noir
- Noix de muscade

1. Cuire la pommes de terre dans de l'eau bouillante et salée puis l'écraser.

2. Dans une terrine mettre la pomme de terre écrasée, l'œuf, le fromage et l'ail.

3. Ajouter la noix de muscade, le persil ciselé, le sel et le poivre et bien mélanger.

4. Dans une assiette mettre la tranche de dinde, étaler la farce et poser dessus une autre tranche. D'autre part préparer une sauce béchamel légère et ajouter la crème fraîche.

5. Disposer les tranches de dinde fumée dans un plat allant au four et mettre dessus les champignons.

6. Napper de sauce béchamel, saupoudrer de gruyère puis enfourner jusqu'à dorure. Accompagner d'une salade.



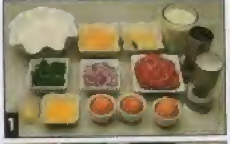
Crêpes de viande hachée gratinées

- **Pâte à crêpes :**
- 3 œufs
- 1 verre de lait
- ½ verre d'eau
- 2 c. à s de beurre fondu
- Farine
- Sel et poivre noir

- **La farce :**
- 150 g de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 20 g de beurre fondu
- ½ bouquet de persil ciselé
- 2 gousses d'ail râpées

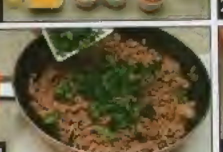
- Sauce béchamel (voir p. 64)
- 50 g de gruyère râpé

1. Préparer les ingrédients.
2. **La pâte à crêpe :** dans une soupière mettre les œufs, le sel, le poivre et bien battre au batteur. Ajouter la farine jusqu'à obtention d'une pâte, verser le lait, l'eau, le beurre et bien mixer. Laisser reposer pendant 30 mn.
3. **La farce :** dans une poêle mettre le beurre, l'ail, l'oignon et faire revenir.
4. Ajouter la viande hachée et faire revenir jusqu'à dorure, à la fin ajouter le persil.
5. Huiler une poêle, verser une louche de pâte et cuire des deux côtés. Dans une assiette mettre la crêpe étaler le mélange de viande hachée et mettre une crêpe dessus.
6. Répéter l'opération jusqu'à obtention de quatre crêpes superposées et terminer avec la viande hachée. Rouler les crêpes.
7. Couper en tranches et les disposer dans un plat beurré.
8. Préparer une sauce béchamel légère (voir page 64) et napper les tranches de crêpes.
9. Saupoudrer de gruyère et enfourner jusqu'à dorure.


1


2


3


4


5


6


7


8


9

Poivrons farcis gratinés

- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 150 g de viande hachée
- 1 tomate mûre râpée
- 1 gros oignon râpé
- ½ bouquet de persil ciselé
- 1 verre à thé de riz étuvé
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 1 tête d'ail
- 20 cl d'huile
- 1 c. à s de beurre
- 30 g de fromage blanc
- 50 g de gruyère râpé
- Thym et laurier
- Sel, poivre noir, piment doux, cumin

1. Préparer les ingrédients, épépiner les poivrons et les saler.
2. Dans une poêle faire chauffer l'huile, ajouter la moitié de l'oignon, la moitié de l'ail écrasé, saler et épicer. Laisser suer.
3. Ajouter la tomate râpée, le thym, le laurier, la tomate concentrée et mouiller avec un peu d'eau. Laisser mijoter jusqu'à obtenir une sauce épaisse.
4. Dans une soupière mettre la viande hachée, le reste de l'oignon et de l'ail, le persil, le riz, le fromage blanc, le sel et les épices.
5. Farcir les poivrons, les mettre dans de l'huile chaude, couvrir et laisser frire des deux côtés à feu moyen, les mettre sur du papier absorbant et enlever la peau.
6. Mettre les poivrons farcis dans un plat beurré, napper de sauce tomate, saupoudrer de gruyère et enfourner.



Gratin de pommes de terre, tomates gratinées au camembert

- 2 tomates
- 2 pommes de terre
- 1 petite boîte de camembert
- 100 g de viande hachée
- 3 œufs
- 3 gousses d'ail
- 50 g de gruyère râpé
- ½ bouquet de persil ciselé
- 2 c. à s de crème fraîche
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c. à s de beurre
- Sel et poivre noir
- Coriandre moulue

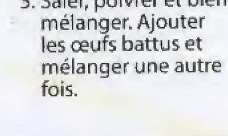
1. Préparer les ingrédients.
2. Couper les pommes de terre en lamelles et faire frire.
3. Dans une poêle mettre l'huile d'olive, frire les tranches de tomates sur les deux côtés et les mettre sur du papier absorbant. D'autre part dans une casserole mettre le beurre et faire revenir la viande hachée.
4. Dans un petit bol mettre les œufs battus, l'ail, les épices, la crème fraîche et le persil. Bien mélanger.
5. Dans un plat allant au four, frotter l'ail et mettre les pommes de terre, la viande hachée, le camembert émietté puis la moitié du mélange des œufs.
6. Disposer dessus les tomates puis le camembert et finir avec le mélange des œufs. Saupoudrer de gruyère et enfourner.



Gratin de thon et de pommes de terre

- 2 pommes de terre
- 4 œufs
- 6 portions de fromage
- 100 g de thon égoutté et émietté
- ½ bouquet de persil ciselé
- 1 poignée d'olives noires
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 80 g de gruyère râpé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

1. Préparer les ingrédients.
2. Dans une casserole cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, couper et mettre de côté.
3. Dans une poêle mettre l'huile d'olive, l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à dorure.
4. Mettre l'oignon dans une soupière, ajouter le persil, le thon, les olives noires découpées, le fromage et les pommes de terre coupées.
5. Saler, poivrer et bien mélanger. Ajouter les œufs battus et mélanger une autre fois.
6. Dans des plats à four beurrés mettre le mélange, saupoudrer de gruyère et gratiner au four.





Gratin de légumes

- 1 aubergine coupée en dés
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 2 courgettes coupées en dés
- 2 poivrons coupés en dés
- 1 tomate mûre coupée en dés
- Sauce béchamel (voir page..)
- 3 œufs
- 3 portions de fromage
- 20 cl d'huile
- 150 g de viande hachée
- Sel et poivre noir
- Gruyère râpé

1. Préparer les ingrédients.

2. Dans une poêle huilée et chauffée frire chaque légume salée à part (aubergine, pommes de terre, courgettes, poivrons) et égoutter sur du papier absorbant.

3. Dans une poêle huilée mettre la viande hachée, le sel et le poivre, ajouter la tomate et laisser cuire jusqu'à dorure de la viande. D'autre part préparer la sauce béchamel.

4. Dans un plat beurré mettre les pommes de terre, le mélange de viande hachée, le fromage émietté et les légumes frits.

5. Battre les œufs avec le sel et le poivre et verser dessus.

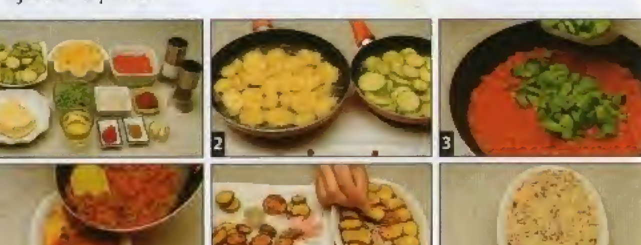
6. Etaler la sauce béchamel et parsemer dessus le gruyère. Mettre au four pendant 15 mn à 160°.



Gratin mozzarella, courgettes et pommes de terre

- 3 courgettes coupées en rondelles
- 3 pommes de terre coupées en rondelles
- 1 tomate mûre râpée
- 1 c. à c de concentré de tomate
- 1 oignon râpé
- 3 gousses d'ail
- 100 g de mozzarella
- 2 poivrons verts coupés en petits carrés
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre noir, cumin et piment doux
- Gruyère râpé

1. Préparer les ingrédients.
2. Saler les pommes de terre et les courgettes puis les faire frire. Mettre sur du papier absorbant.
3. Dans une poêle mettre l'huile d'olive, l'oignon et l'ail, faire revenir et épicer. Ajouter la tomate râpée et laisser mijoter 5 mn, ajouter le poivron vert, le concentré de tomate et un verre d'eau. Laisser mijoter jusqu'à épaississement.
4. Dans un plat à four beurré mettre les rondelles de pommes de terre, la sauce aux poivrons et les tranches de mozzarella.
5. Disposer les rondelles de courgettes et répéter l'opération une deuxième fois.
6. Finir avec une couche de sauce tomate, saupoudrer de gruyère et enfourner pendant 15 mn.



Gratin de cannellonis farcis aux légumes grillés

- 1 boite de cannelloni
- 200 g de viande hachée
- 3 poivrons grillés
- 1 tomate mûre grillée
- 1 oignon râpé
- 3 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 œuf
- 1 c. à s de beurre
- 1 verre de crème fraîche légère
- Sel et poivre noir
- Piment doux
- Cumin
- Ras el hanout
- Gruyère râpé

1. Faire griller les poivrons et la tomate au four.
2. Dans une marmite d'eau salée plonger les cannellonis pendant 8 à 10 mn, égoutter et laisser de côté.
3. Dans une poêle mettre l'huile d'olive avec l'oignon, l'ail et les épices et faire revenir pendant 5 mn. Ajouter la viande hachée et laisser mijoter pendant 10 mn. Couper les poivrons et la tomate en petits morceaux et les ajouter à la viande hachée, faire revenir 5 mn et éteindre.
4. Remplir les cannellonis avec la farce de viande hachée et les disposer dans un plat beurré.
5. Dans un petit bol mélanger l'œuf avec une pincée de sel, le paprika et le poivre, ajouter la crème fraîche et battre.
6. Napper les cannellonis, saupoudrer de gruyère et enfourner.



Gratin de riz au chou

• 1 verre de riz étuvé	• 80 g de fromage rouge râpé	• Sel et poivre noir
• 1 petite tête de chou coupée en lamelles	• 1 c. à s de beurre	• Curry
• 1 blanc de poulet coupé en dés	• 1 oignon râpé	
• 30 g de fromage blanc	• 1 verre de crème fraîche liquide	

1. Dans une poêle mettre le beurre, l'oignon et faire revenir les morceaux de poulet. Saler, épicer et laisser dorer.

2. Cuire le chou à la vapeur ou bien dans de l'eau chaude et salée et l'ajouter au poulet.

3. Ajouter le riz étuvé.

4. Incorporer le fromage blanc et laisser mijoter 10 mn.

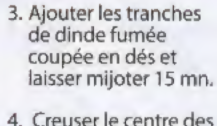
5. Verser la crème fraîche et retirer du feu et mettre le tout dans un moule à gratin beurré.

6. Parsemer de fromage râpé et laisser gratiner au four pendant 20 mn à 160°.



Gratin de pommes de terre et cœurs d'artichauts farcis

• 500 g de pommes de terre	• 1 oignon râpé	• Jus d'un citron
• 500 g de fonds d'artichauts	• 1 c. à s de beurre	• ½ verre de lait
• 1 boîte de champignons	• 100 g de gruyère râpé	• Sel et poivre noir
• 3 tranches de dinde fumée	• 1 verre de crème fraiche	



1. Préparer les ingrédients. Laver les pommes de terre et cuire en robe de champs dans une salée, faire de même pour les fonds d'artichauts en ajoutant le jus de citron.
2. Dans une poêle mettre le beurre avec l'oignon, saler et poivrer avec les champignons.
3. Ajouter les tranches de dinde fumée coupée en dés et laisser mijoter 15 mn.
4. Creuser le centre des pommes de terre et laisser de côté les restes.
5. Farcir les pommes de terre.
6. Remplir de farce les fonds d'artichauts.
7. Dans un bol mixer les restes des pommes de terre avec la crème fraîche, le lait et le gruyère.
8. Dans un plat beurré disposer les pommes de terre et les fonds d'artichauts puis napper de sauce.
9. Saupoudrer de gruyère et faire gratiner au four pendant 10 mn.









Comment préparer une sauce béchamel ?

- ½ litre de lait
- 80 g de farine
- 80 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- 30 g de fromage blanc
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre noir


Faire fondre le beurre, saler et poivrer.


Ajouter la farine en remuant.


Verser le lait chaud en remuant toujours.

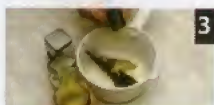
Remarque : *Dans les recettes présentées dans ce livre, vous pouvez remplacer la crème fraîche par le yaourt nature.*

Comment préparer la sauce tomate ?

- 5 tomates bien mûres
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 tête d'ail
- 3 c. à soupe d'huile
- Thym
- Laurier
- Poivre noir
- Sel

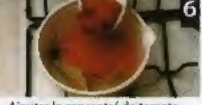

Faire cuire les tomates à la vapeur.


Faire passer les tomates à la moulinette et préparer les autres ingrédients.


Mettre l'huile, l'ail écrasé, le thym, le laurier, le sel et le poivre noir.


Bien faire revenir puis ajouter l'eau.


Ajouter la tomate écrasée.


Ajouter le concentré de tomate.


Remuer sur feu doux jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

SOMMAIRE





